

E' primavera, guida in forma! - Consigli per un buon fitness durante le pause di viaggio con la vostra auto a noleggio.

Chi non la conosce? Proprio nel momento di affrontare un bel viaggio con un'auto a noleggio e proprio quando le giornate si fan finalmente più lunghe, eccola, puntuale come sempre: la stanchezza primaverile! Sfruttate le vostre pause viaggio nelle aree di servizio per un pò di fitness, così da raggiungere la vostra meta con la vostra auto da noleggio in totale sicurezza e serenità.

Un consiglio importante per chi affronta un lungo viaggio in auto a noleggio: molte pause e molta aria fresca! Il lungo e costante sedere in macchina comporta non pochi problemi alla colonna vertebrale. Proprio per questo motivo dovete cercare di sfruttare le vostre pause viaggio per fare un pò di sano fitness. Nelle strade fuori città a volte è possibile fare delle piccole passeggiate nella natura, tuttavia anche nelle aree di servizio autostradali è possibile fare un pò di fitness: fate il vostro spuntino in piedi e se possibile all'aria aperta – questo contribuisce infatti a scaricare un pò la schiena ed è oltretutto anche molto rigenerante.

Vi sono naturalmente anche dei particolari esercizi di fitness, adatti alle brevi pause di viaggio. Eccone alcuni dei più importanti:

Esercizio 1: Per scaricare la schiena, posizionatevi con schiena dritta accanto alla vostra auto da noleggio, allungate con forza un braccio verso l'alto e spingete l'altro verso il basso. Restate immobili in questa posizione per un paio di secondi dopodiché cambiate braccio.

Esercizio 2: Per allungare il busto vi è un'altro esercizio da effettuare in piedi. Appoggiate una mano sulla vita e l'altro braccio sulla testa. A questo punto inclinate il busto verso un lato. Respirate profondamente, dopodiché cambiate lato.

Esercizio 3: Il lungo sedere in auto non danneggia solo la colonna vertebrale ed il tronco del corpo, ma anche le gambe hanno bisogno di essere un pò allungate durante le pause.

L'esercizio più adatto per questo è il seguente: posizionatevi vicino la portiera della vostra auto a noleggio e posate il piede sinistro sulla base della portiera dell'auto piegando leggermente il ginocchio. Appoggiate poi le vostre mani sulla gamba in questione e procedete a flettere lentamente il busto in avanti, fino a raggiungere una leggera tensione nelle gambe. Rimanete immobili in questa posizione per qualche istante e poi ripetete l'esercizio cambiando gamba d'appoggio.

Dopo aver eseguito tali esercizi sarete di nuovo carichi per poter affrontare in serenità i restanti chilometri del vostro viaggio in auto a noleggio e nel caso abbiate inserito un conducente supplementare nel contratto di noleggio, lasciate pure guidare a lui la vostra auto a noleggio e godetevi un pò di tranquillità! Raggiungerete la vostra meta in totale sicurezza e serenità!

Info su autonoleggio-online.it

autonoleggio-online.it è un portale di confronto prezzi gratuito ed indipendente tramite il quale l'utente ha la possibilità di trovare l'auto a noleggio ideale confrontando i prezzi tra più di 130 autonoleggi locali ed internazionali e tra più di 24 milioni di offerte provenienti da 90.000 stazioni sparse in tutto il mondo in 178 paesi. La ricerca per l'auto più giusta su autonoleggio-online.it viene eseguita individualmente secondo le proprie esigenze e richieste personali. L'offerta viene selezionata e filtrata secondo vari parametri quali prezzo, categoria auto, accessori, porte/personone e fornitore. Inoltre l'utente ha una visione d'insieme delle diverse opzioni che compongono le varie offerte. Altro vantaggio di autonoleggio-online.it consiste nella possibilità di poter prenotare l'auto da noleggio selezionata direttamente sulla pagina internet autonoleggio-online.it. Inoltre grazie alle condizioni esclusive pattuite con i singoli servizi di autonoleggio, autonoleggio-online.it è in grado di offrire prestazioni ancor più vantaggiose a prezzi più convenienti. Autonoleggio-online.it offre anche consulenze personali per gli utenti riguardo auto da noleggio, noleggi auto e prenotazioni. Per qualsiasi informazione è possibile chiamare al nostro callcenter altamente qualificato al numero +39 0662207121 in settimana dalle 09:00 alle 19:00 ed il sabato dalle 10:00 alle 18:00.

Tel.: 040/1888 98 71 | Fax: 040/1888 98 89
E-Mail: stampa@autonoleggio-online.it
www.micronnexus.de | www.autonoleggio-online.it



MicronNexus GmbH
z. Hd. Sara Muraglia
Curienstraße 2
20095 Hamburg